
LECCIÓN BF-000-14

La mejor inversión

EL OBJETIVO:

Las participantes podrán nombrar:

- ? una manera en la cual la alimentación con el pecho hará que los bebés sean más saludables durante sus vidas,
- ? una manera en la cual la alimentación con el pecho beneficia a la madre, y
- ? una manera en la cual la alimentación con el pecho beneficia a la familia y a la sociedad.

LOS MATERIALES:

1. Dos tubos o jarros plásticos transparentes (por ejemplo, el jarro plástico de mantequilla de cacahuete), los cuales deben ser del mismo tamaño y con tapas del mismo color y estilo.
2. Objetos de colores para poner dentro de los tubos, tales como canicas, lentejas, dulces o bolas de algodón.
3. Dos etiquetas: **Alimentado con el pecho** y **No alimentado con el pecho**.
4. *Un Cuestionario sobre la inversión familiar para la mamá que está alimentando con el pecho* (adjunto)
5. Hoja de entrega para las participantes *Invierta en la salud de su bebé—alimente con el pecho* (adjunta)
6. Evaluación oral o escrita sobre la lección (adjunta)
7. Evaluación para las participantes y el personal administrativo sobre la lección (adjunto). Haga copias para todo el personal que enseña esta lección y 30 a 40 participantes.

MATERIALES OPCIONALES:

- ? etiquetas adhesivas de la Semana Mundial de la Alimentación con el Pecho del 1998: *Invierta en la salud de su bebé: alimente con el pecho*
- ? hoja para colorear para los niños de la Semana Mundial de la Alimentación con el Pecho del 1998

Nota: Aunque esta lección puede usarse en cualquier clase, fue especialmente diseñada para usarse en conjunto con el tema de la Semana Mundial de la Alimentación con el Pecho del 1998, “Invierta en el futuro de su bebé: ¡alimente con el pecho”!

SUGERENCIAS

Para un tablero de boletines:

- ? Mu este un tablero de boletines atractivo en el salón de clases usando el tema de la Semana Mundial de la alimentación con el Pecho de 1998, *Invierta en el futuro de su bebé. Alimente con el Pecho*. Para decorar el tablero o el salón de clase puede usar:
 - ? el grupo de materiales para el tablero de boletines interactivo sobre la alimentación con el pecho (BIBB-Breastfeeding Interactive Bulletin Board) “No existe mejor inversión”
 - ? los bordes para tableros de boletines de la Semana Mundial de la Alimentación con el pecho de 1997, y/o
 - ? los posters y las etiquetas adhesivas de la Semana Mundial de la Alimentación con el pecho del 1998

Para las actividades de las lecciones:

- ? Pegue la etiqueta **Alimentado con el pecho** debajo de un tubo y la etiqueta **No alimentado con el pecho** en el otro para ayudarle a usted, el facilitado, a saber cuál es cuál cuando esté añadiendo objetos.
- ? Dé premios por participación en la clase, tales como
 - ? etiquetas adhesivas de la Semana Mundial de la Alimentación con el Pecho del 1998
 - ? hojas para colorear para niños de la Semana Mundial de la Alimentación con el Pecho del 1998
 - ? deles a las participantes un Cuestionario sobre la inversión en la familia para mamás que están alimentando con el pecho al final de clase para llenar en clase o para llevarse a su hogar y terminar.
- O**
 - ? Deles a las participantes la hoja de entrega *Invierta en el futuro de su bebé: alimente con el pecho* para que se la lleven a casa y se acuerden de los temas cubiertos en clase.

ROMPEHIELOS

¿Qué es lo que usted más desea para su bebé? Las respuestas posibles pueden ser:

una buena personalidad
tener una niña
que sea rico o rica
una vida larga

un bebé saludable
felicidad
tener un varón
tener amigos

confianza en sí mismo
que sea inteligente
buena educación
que sean amados y cuidados

Aunque deseamos muchas cosas para nuestros bebés, todas estamos de acuerdo que más que nada, queremos que nuestros bebés sean saludables, ¿cierto?

ACTIVIDAD:

Ponga dos tubos o jarros de tamaño igual sobre la mesa. Ponga una bolsa de dulces, canicas, o frijoles al alcance fácil de las participantes o ponga unos cuantos en la mesa en frente de cada participante.

Pregunta de discusión #1 - Mientras usted está embarazada:

Pídale a las participantes que nombren algunas cosas que pueden hacer ahora, **mientras están embarazadas**, para invertir en la buena salud de su bebé.

Para cada “inversión” que una participante nombre, haga que añadan un objeto a cada tubo. Entre más llenos los tubos, mayor es la inversión. **Mientras más invierta ahora en la salud de su bebé, ¿qué pasará? Mejores son sus oportunidades de tener un bebé saludable.**

Algunas respuestas o “inversiones” posibles están en la siguiente lista. Si las participantes son tímidas o no pueden pensar en respuestas, ofrezcales una o dos ideas para ayudarlas a pensar sobre esto. Trate de construir una lista de al menos 5 ideas con su clase.

- ? Coma alimentos saludables.
- ? No tome alcohol.
- ? No fume.
- ? Mantengase lejos del humo de cigarrillos.
- ? No use drogas ilícitas.
- ? Hable con su farmacéutica antes de tomar medicinas a la venta pública.
- ? No falte a sus citas prenatales con su médico.
- ? Lea sobre el embarazo y sobre el parto para prepararse para un alumbramiento saludable y seguro.
- ? Lea libros sobre ser padres y vaya a un grupo de apoyo para padres.
- ? Hable con el papá de su bebé sobre como usted piensa criar a su hijo.
- ? Comience una cuenta de ahorros para el futuro de su bebé.
- ? “Haga su hogar un lugar seguro” para el bebé:
 - ? Cubra los enchufes eléctricos.
 - ? Mantenga los venenos u otros químicos caseros encerrados, fuera del alcance de su bebé.
 - ? Mantenga armas de fuego, cuchillos y tijeras encerrados donde su bebe u otros niños no los puedan alcanzar.
 - ? Remueva cualquier planta venenosa de su hogar que su niño pequeño pueda comerse.

Pregunta de discusión #2 — Después que llegue su bebé:

Vamos a pensar sobre algunas maneras de invertir en la salud futura de su bebé después que su bebé nazca. Respuestas o “inversiones” posibles en la salud de su bebé están en la siguiente lista. Si las participantes son tímidas o no pueden pensar en respuestas, ofrezcales una o dos ideas para ayudarlas a

pensar sobre esto. Trate de construir una lista de al menos 5 ideas con su clase. Nuevamente, añada un objeto a cada tubo por cada inversión.

- ? Vista a su bebé de acuerdo a la temperatura ambiental o temporada.
- ? Vacune a su bebé.
- ? Mantenga a su bebé alejado de personas enfermas.
- ? Cargue a su bebé.
- ? Háblele a su bebé, pase tiempo con su bebé, léale a su bebé.
- ? Duerma cerca de su bebé.
- ? Ponga a su bebé sobre su espalda para dormir.
- ? Mantenga a su bebé alejado del humo de cigarrillos.
- ? Limpie los dientes y las encías de su bebé todos los días con un paño suave, comenzando desde el nacimiento.
- ? Espere darle alimentos sólidos a su bebé hasta que esté listo-alrededor de los 4 a 6 meses.
- ? Camine afuera con su bebé
- ? Dele alimentos saludables a su bebé.
- ? **Alimente a su bebé con el pecho.**

Pregunta de discusión #3 - Cuando usted alimenta con el pecho

Cuando alguien dice **Alimente a su bebé con el pecho** o **Alimente a su bebé con alimentos saludables** diga, **Aunque la fórmula para bebés proporciona buena nutrición para su bebé, la leche de pecho es el mejor alimento que usted le puede dar a su bebé. Es el alimento más seguro, más saludable, y es el único alimento natural para bebés. Vamos a pensar sobre algunas maneras que podemos invertir en la salud de nuestro bebé simplemente alimentando con el pecho.**

Recuerde añadir un objeto al tubo apropiado cada vez que se nombre un beneficio. Si las participantes no saben ningún beneficio, dirija su atención a su tablero de boletines (véanse las “Sugerencias,” page 2.)

Respuestas posibles pueden ser:

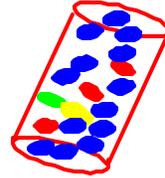
- ? La leche de pecho es más fácil de digerir.
- ? La leche de pecho es natural, segura, y gratis.
- ? Los bebés alimentados con el pecho tienen menos infecciones de oído.
- ? La alimentación con el pecho desarrolla la vista más temprano en su bebé.
- ? La alimentación con el pecho ayuda en el crecimiento del cerebro de su bebé.
- ? La leche de pecho es rica en anticuerpos que protegen a los bebés de las enfermedades.
- ? La leche materna reduce y alivia el número y la gravedad de las alergias.
- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo de enfermedad de huesos frágiles - osteoporosis - más tarde en la vida del bebé.
- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo de enfermedades del sistema respiratorio más tarde en la vida del bebé.
- ? La alimentación con el pecho mejora la forma en la cual la quijada y los dientes del bebé se desarrollan.
- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo para ciertos tipos de cáncer de la niñez.
- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo para la apendicitis aguda.
- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo de problemas digestivos ahora y más tarde.
- ? La leche de pecho es más fácil de digerir para el recién nacido.

- ? La alimentación con el pecho reduce el riesgo de la diabetes juvenil.
- ? La alimentación con el pecho puede reducir los riesgos de problemas crónicos de la digestión ahora y más tarde en la vida.
- ? La alimentación con el pecho ayuda a unir a la mamá y el bebé.

Como usted puede ver, el alimentar con el pecho es una gran inversión en la salud de su bebé. ¿Esto significa que un bebé alimentado con el pecho nunca tendrá infecciones de los oídos o alergias? No, pero los datos muestran que puede tener menos infecciones, menos alergias, y que estas no serán tan severas.



No alimentado con el pecho



Alimentado con el pecho

¿Sabe usted cómo la alimentación con el pecho es una inversión en la salud de la mamá? Las respuestas posibles pueden encontrarse en su tablero de boletines. Ayúdeles si es necesario, y una vez más, añada una inversión a su tubo con cada respuesta. El alimentar con el pecho:

- ? suelta una hormona que relaja a la mamá y le ayuda a tratar con las actividades de se mamá
- ? ayuda a evitar el sangrar después de dar a luz en una mamá
- ? ayuda a que la figura de mamá vuelva a ser igual como era antes de embarazarse.
- ? hace menos severa la diabetes en mamás que sufren de la diabetes Mellitus dependiente a la insulina mientras están alimentando con el pecho
- ? puede reducir el riesgo de la mamá para el cáncer de los senos u ovarios
- ? puede reducir el riesgo de la mamá para el osteoporosis

Pregunta de discusión #4 — Los beneficios para la familia

Si su bebé es alimentado con el pecho, ¿cómo beneficia toda la familia? Las respuestas posibles, cada una añade otro artículo al tubo de inversiones.

- ? los bebés y mamás más saludables significan menos cuentas médicas.
- ? el alimentar con el pecho significa que no se necesita fórmula, biberones, o mamilas artificiales
- ? el bebé se enferma menos a menudo, así que la mamá pierde menos días de trabajo
- ? si el bebé es alimentado con el pecho no existen biberones, latas de fórmula, o envolturas para desechar, ¡así que hay menos basura que llevar a la calle! Esto es bueno para el medio ambiente, lo cual ayuda a su familia.

Cada vez que usted alimenta a su bebé con el pecho, usted invierte en la buena salud de su bebé. Mientras más alimente a su bebé, más grande es su inversión.

ACTIVIDAD OPCIONAL:

Distribuya *Cuestionario sobre la inversión familiar para la madre que está alimentando con el pecho*. Los padres pueden llenar el cuestionario en clase y sumar sus puntos o llevarse a casa con ellos.

Distribuya *Invierta en la salud de su bebé - alimente con el pecho* para recordarle a las participantes sobre los beneficios de la alimentación con el pecho que aprendieron en clase.

EVALUACIÓN ORAL

1. Los bebés son más susceptibles a enfermarse durante las primeras semanas después de nacer. ¿Cómo puede proteger a su bebé contra las enfermedades durante sus primeras semanas de vida?	Alimente con el pecho
2. Los bebés y niños pequeños corren un riesgo alto para las infecciones de los oídos. ¿Qué puede hacer usted para disminuir los riesgos de las infecciones de oído?	Alimente con el pecho
3. El cáncer de los senos es una de las mayores causas de muerte en las mujeres. ¿Qué puede hacer usted para ayudar a disminuir su riesgo para cáncer del seno?	Alimente con el pecho
4. ¿Qué puede hacer para ayudar a su bebé a desarrollar quijadas y dientes fuertes para que corra menor riesgo de problemas del habla más tarde?	Alimente con el pecho
5. El reciclar papel y plástico es una buena manera de limpiar nuestro medio ambiente. ¿Qué pueden hacer las madres nuevas para ayudar a limpiar el medio ambiente?	Alimente con el pecho
6. Los bebés con dietas saludables tienen mejor oportunidad de crecer a ser adultos saludables. ¿Cuál alimento para bebés protege a su bebé contra ciertas enfermedades más tarde?	La leche materna

Evaluación oral o escrita

CIERTO	La leche materna protege a los bebés contra las infecciones
CIERTO	El alimentar con el pecho es la mejor manera de alimentar a su bebé
CIERTO	El alimentar con el pecho ayuda a desarrollar la vista de su bebé
CIERTO	Las madres que alimentan con el pecho pueden reducir su propio riesgo para el cáncer del seno
FALSO	Las madres que alimentan con el pecho dañan el medio ambiente
CIERTO	Los bebés alimentados con el pecho tienen menos problemas digestivos más tarde

NE CODE BF-000-14
La mejor inversión
Formulario de Evaluar La Lección - Participante

1. El nombre del video que yo vi hoy fue: _____

2. Yo soy: (puede hacer un círculo alrededor de más de uno)

- a. embarazada
- b. dando pecho
- c. madre/padre de un bebé
- d. madre/padre de un niño
- e. pariente o amigo
- f. Joven (menos de 19 años)

3. ¿Cuánto le gustó el video?

- a. mucho
- b. un poco
- c. no me gustó

¿Va a usar las ideas que presentaron en la lección?

- a. sí, mucho
- b. un poco
- c. no mucho

5. ¿Piensa usted que es un video bueno para enseñar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Porque? _____

6. ¿Cuál fue la cosa más útil que aprendió del video y de la lección hoy? _____

7. Comentario: _____

